Rok XXII — Poznań, dnia 1. marca 1923 roku — Nr. 5

SOKÓŁ

— ORGAN DZIELNIC —
WIELKOPOLSKIEJ i POMORSKIEJ
ZWIĄZKU SOKOŁÓW POLSKICH

Abonament dla członków w cenie 330,— marek kwartalnie. Egzemplarz pojedyńczy 60,— marek. — Do nabycia w gazeciarniach i wszystkich ekspozyturach „Towarzystwa Księgarń Kolejowych Ruch."

Ogłoszenia: Od wiersza milim. na stronie 5-łamowej 50 mk. Przy ogłoszeniach kilkorazowych udzielamy następ. rabatu: przy 1 × 0 procent, przy 3 × 6 procent. przy 6 × 10 procent przy 12 × 20 procent, przy rocznym 30 procent.

Adres Redakcji i Sekretarjatu: Poznań, Sala Gimnastyczna przy Zielonych Ogródkach.

Roczne sprawozdanie dzielnicowe

zamieścimy w następnym numerze „Sokoła". Wobec tego zaznaczamy, że gniazd. od których kwestjonarjuszy nie odbierzymy do niedzieli, dnia 11 marca rb., nie będziemy mogli uwzględnić w statystyce.

Zwracamy na to uwagę specjalnie Zarządom okręgowym, które jeszcze w ostatniej chwili powinny poczynić starania o wydobycie z gniazd opieszałych zaległych kwestjonarjuszy, a gdyby się to okazało niemożliwem, nadeślą nam do wymienionego terminu conajmniej liczbę członków danych gniazd.

Przewodnictwo Dzielnicy.

Pierwszy Zjazd Rady Związkowej

W niedzielę 18 lutego odbył się w Warszawie pierwszy zjazd Rady Związkowej, będący niejako ostatnim aktem zjednoczenia Sokolstwa polskiego. Zjednoczenie to stało się hasłem i myślą przewodnią Sokolstwa wszystkich trzech dzielnic zaborczych od chwili odzyskania niepodległości Państwa. Pierwszym wyrazem tych dążeń był 13. 4. 1919 zjazd delegatów, po 3 z każdej dzielnicy, na którym zapadła decyzja utworzenia jednego Związku i utworzono pod przewodnicewem dh. Bernarda Chrzanowskiego Komitet międzyzwiązkowy, który wyłonił z siebie sekretarjat do opracowania ustaw związkowych i uzyskania ich legalizacji. W dalszym ciągu tej akcji przygotowawczej odbył się w roku 1921 zjazd delegatów poszczególnych związków dzielnicowych, który przyjął opracowane ustawy i wybrał Zarząd i Przewodnictwo Związku ogólnego. Temsamem formalnie zjednoczenie Sokolstwa zostało dokonane i na tych podstawach mieliśmy już w roku zeszłym pierwszy zlot związkowy w Warszawie, lecz w dniu 18 lutego zebrała się poraz pierwszy Rada Związkowa, jako najwyższa w myśl ustaw władza organizacyjna Sokolstwa polskiego, by niejako przypieczętować akt zjednoczenia. Stąd też znaczenie tego pierwszego zjazdu jest szczególnie ważne i doniosłe.

Na zjazd podążyli delegaci z wszystkich ziem Polski w łącznej liczbie około setki; z Dzielnicy Wielkopolskiej reprezentowane wszystkie okręgi, z wyjątkiem wągrowieckiego; reprezentowane licznie także Pomorze, jako też Śląsk. Zjazd rozpoczął się uroczystem nabożeństwem w kościele Kapucynów, w którem obok delegatów uczestniczyła także liczna drużyna Sokołów warszawskich, poczem delegaci i goście zaczęli napływać gromadnie do lokalu zjazdowego przy ul. Miodowej 14, przestronnej siedziby Związku Chrześcijańskich Rzemieślników.

Obrady zagaił członek przewodnictwa kwiązku dh. Terech, witając delegatów oraz przedstawicieli władz państwowych i prosząc ich o współpracę z Sokołem dla dobra państwa. Następnie objął przewodnictwo dotychczasowy prezes Związku dh. Bernard Chrzanowski z Poznania, który w przemówieniu swem podkreślił doniosłe znaczenie tego zjazdu, pierwszego w Zjednoczonej Polsce, od którego będzie zależał dalszy rozwój organizacji. Po załatwieniu formalności ukonstytuowania biura — wiceprezesem zjazdu wybrano dh. Czarnika ze Lwowa a do pióra powołano d. d. Woickiego i Jaworską — zabrał jako pierwszy głos generał Latinik, obrońca Śląska Cieszyńskiego, podkreślając patrjotyczną działalność Sokolstwa w czasie zaborów przez hartowanie ciała i ducha w szeregach młodzieży, aby gotową była, gdy przyjdzie czas... I przyszedł ten czas wielki i Sokolstwo spełniło swój obowiązek. Te same zadania i obowiązki czekają Sokołów i w przyszłości, aby przygotowywać armję rezerwy, aby zespolić w jedną nierozerwalną całość armję i społeczeństwo, aby każdy żołnierz stał się obywatelem a każdy obywatel żołnierzem. W wojnie światowej zwyciężyła siła ducha, więc i w Sokolstwie obok siły cielesnej wzmacniać należy ducha. Kto wyrabia siłę, ten wyrabia odwagę, a kto ma odwagę, ten zwykle zwycięża. Mówca wita ten pierwszy zjazd związkowy Sokolstwa jako czyn dla Państwa bardzo doniosły i wzywa Sokolstwo do ścisłej współpracy z wojskowością z akcją przygotowania rezerw dla dobra Ojczyzny.

Następnie w imieniu stołecznej Warszawy powitał p. prezydent Jabłoński zjazd, jako odbywający się pod hasłem obrony Ojczyzny, dalej przedstawiciel Zjednoczenia Stowarzyszeń Polskich m. Warszawy, sławiąc kilkudziesięcioletnie tradycje i doświadczenia Sokolstwa w służbie narodowej i wyrażając życzenia, aby hasła sokole dotarły do rdzenia narodu, do wszystkich miasteczek i wsi polskich i wreszcie p. dr. Zawadzki imieniem Ministerstwa Oświaty wyrażał Sokolstwu uznanie za jego działalność, zapraszając do współpracy z władzami nad wychowaniem fizycznem młodzieży i zapewniając Sokolstwu poparcie w tej pracy ze strony władz.

Po tych przemówieniach powitalnych przystąpiono do porządku obrad:

W obszernym referacie członek Przewodnictwa związkowego dh. Terech dał następnie pogląd na prace Zarządu w ciągu czterolecia oraz na stan obecny Związku podzielonego organizacyjnie na 6 „dzielnic": Małopolskę wschodnią, Krakowską z Cieszyńskiem, Śląską, Wielkopolską, Pomorską i Mazowiecką. Z tych liczą: Małopolska Okręgów 15, gniazd 102, członków 11 526; Krakowska Okręgów 6, gniazd 70,

członków 8 200; Śląska Okręgów 10, gniazd 169, członków 12 500; Wielkopolska Okręgów 11, gniazd 200, członków 12 tysięcy; Pomorska Okręgów 6, gniazd 56, członków 7 tysięcy; Mazowiecka Okręgów 11, gniazd 62, członków 10 472. Ogólną liczbę członków — około 60 000 — referent nazywa słusznie zbyt małą w porównaniu z liczbą członków podobnych organizacyj w Czechach, Francji, a zwłaszcza w Niemczech. Oprócz członków Sokół posiada w swych szeregach około 20 tysięcy młodzieży. Następnie referent daje pogląd na stan Sokolstwa poza granicami Rzeczypospolitej, w Niemczech, Francji i Ameryce i określa stosunek Sokolstwa do władz państwowych, podkreślając konieczność współpracy z niemi nad podniesieniem zdrowia narodu przy zachowaniu sobie samodzielności, oraz stosunek do innych organizacyj gimnastycznych i sportowych w kraju. Sokolstwo jest członkiem międzynarodowego Związku gimnastycznego, a tem samem posiada głos w komitecie Igrzysk olimpijskich. Stosunek do Sokolstwa czeskiego referent nazywa „grzecznym, lecz z daleka". W końcu wymienia szereg nazwisk wybitnych zmarłych członków Sokolstwa, które z okazji zeszłorocznego obchodu 55-lecia Sokoła-Macierzy we Lwowie umieszczono w Złotej Księdze. Przez powstanie z miejsc zjazd uczcił pamięć tych wszystkich członków Sokolstwa, którzy w walkach o zdobycie i utrwalenie wolności stracili życie.

Do sprawozdana swego dołączył referent cały szereg wniosków Przewodnictwa Związkowego, które uchwalono natychmiast przez aklamację lub przekazano odnośnym komisjom do rozpatrzenia, poczem w popołudniowem posiedzeniu plenarnem wszystkie przyjęto, częściowo z pewnemi zmianami. Dosłowne brzmienie odnośnych uchwał podamy w przyszłym numerze. Szczególnie gorącą dyskusję wywołał wniosek delegatów Okręgu Poznańskiego i dzielnicy Śląskiej, aby ustawowo uniemożliwić Żydom należenie do Sokoła. Wniosek ten przyjęto, pozostawiając redakcję odnośnego wstępu ustaw Zarządowi Związkowemu.

Do wniosków dh. prezes Chrzanowski dołączył w pięknem przemówieniu dalszy, by Sokolstwo postarało się otrzymać pod swą opiekę święte miejsce pod Maciejowicami, na którem patron Sokolstwa, Tadeusz Kościuszko, przelał swą krew. Dh. prezes Chrzanowski w przemówieniu swem wspomniał o tem, iż jest to jego niejako pożegnalne życzenie, gdyż stosownie do przepisów statutu, iż prezes Sokolstwa mieszkać winien w Warszawie, składa swój urząd. W serdecznem przemówieniu wiceprezes dh. Czarnik podniósł wobec tego wielkie zasługi prezesa Chrzanowskiego, dziękując mu za to wszystko, co w czasie swej 30-letniej służby dla Sokoła uczynił. Przy tem podniósł, że służba ta szczególnie trudną i twardą była pod Prusakiem, gdzie Sokolstwo prześladowano na każdy kroku. Nawiązując do słów d. Czarnika, d. Chrzanowski dorzuca szereg wspomnień osobistych z pracy sokolej, nazywając je jaknajmilszemi ze swej działalności publicznej. Zaznacza przytem, że gdyby był młodszym i mieszkał w Warszawie, kto wie, czy nie ubiegałby się o zaszczyt stania na czele Sokolstwa polskiego. Najwdzięczniejszą bowiem jest ta praca, w której przyczyniać się można do kojenia przeciwieństw, do łączenia wszystkich pod hasłem zdrowia, do zaniechania partyjności dla dobra Polski. Niemilknącemi oklaskami przyjął zjazd te przemówienie, jak niemniej wniosek prezesa.

W myśl propozycji wyłonionej z zjazdu specjalnej komisji-matki, w skład której wchodzili przedstawiciele wszystkich dzielnic, wybrani zostali do przewodnictwa związkowego prawie jednogłośnie: d. d. Adam hr. Zamoyski prezesem i Stanisław Biega wiceprezesem oraz d. d. Dajkowski Czesław, Terech Michał, Lisowski Czesław, Matuszewski Jan, Kozielewski Ignacy i Maksyś Mikołaj, a do powyższych sześciu dołączono jeszcze jako siódmego członka, na propozycję z łona zebrania, dh. Czesława Kłosia, działacza sokolego na wychodźtwie niemieckiem, a obecnie zamieszkałego w Warszawie, poczem przez aklamację przyjęto listę kandydatów do komisji rewizyjnej i sądu honorowego, do których to ciał weszli z naszych zachodnich kresów d. d. Włodek prezydent miasta Grudziądza, Różanowicz z Katowic, M. Jęczkowiak z Poznania i Krzanowski, prezes sądu z Ostrowa.

Po wyczerpaniu porządku obrad zamknął zjazd około godz. 8 wieczorem nowy prezes Sokolstwa dh. Zamoyski okrzykiem na cześć Rzeczypospolitej.

Z Dzielnicy Pomorskiej.

Z Okr. V. Bydgoskiego. Zjazd delegatów i zjazd naczelników okr. V odbył się 4 lutego w Bydgoszczy. Rano o 8 na sali gimn. przy ul. Kordeckiego naczelnik okr. drh. Malczewski demonstrował wobec naczelników ćwiczenia zlotowe a zast. nacz. okr. drh Gołębiewski musztrę. Łącznie z tem odbyło się zebranie naczelników, na którem omawiano przeważnie program ćwiczeń zlotowych. W miejsce dotychczasowego sekr. dh. Wallo wybrano dh. Urbańskiego z Szwederowa. — Po poł. o godz. 3 odbył się pod przewodnictwem prezesa okr. drh. Szmaka zjazd delegatów, w którym z 19 gniazd należących do okręgu uczestniczyło 14. Sprawozdanie roczne naczelnika, sekretarza i skarbnika dokumentują rozwój okr. V tak pod względem liczebnym jak i pracy nad wyszkoleniem fizycznem. Powstały nowe gniazda sokole: Bydgoszcz V, Brdyujście, Zimnowody i Kruszyn. Okręg zdobywał nagrody dzielnicowe i związkowe. Podczas następujących potem wyborów przewodniczył prezes Dzielnicy Pomorskiej drh. Mokrzycki. Na dalsze trzy lata wybrani zostali ponownie dh. Szmak prezesem i drh. Wallo sekretarzem. Zlot okr. uchwalono na 16 i 17 czerwca do Bydgoszczy zaś próby generalne, czyli przedzloty, do Koronowa, Szubina i Wyrzyska.

Z Dzielnicy Wielkopolskiej.

Z Okr. Grodziskiego. Dnia 21 I. 23 odbyło się w Grodzisku półroczne walne zebranie oraz zjazd delegatów. Obrady zagaił drh. prezes Pospieszny w obecności 34 delegatów, reprezentujących 12 gniazd mianowicie Grodzisk, Opalenica, Wolsztyn, Zbąszyń, Rakoniewice, Wielichowo, Granowo, Modrze, Roztarzewo, Gradowice, Gościeszyn i Parzęczewo; nieobecnych 9 gniazd: Kaszczor, Trzcinica, Dębsko, Chobienice, Obra, Kębłowo, Kamieniec, Polskie Wilkowo i Osłonin. Kasa okręgowa wykazywała w II półroczu dochodu 116 656, rozchodu 95 381 tak iż pozostaje 21 275 marek. Po sprawozdaniu komisji rewizyjnej udzielono skarbnikowi pokwitowania. Po sprawozdaniach zarządu powierzono przewodnictwo drh. Pitule z Wielichowa, protokół prowadził drh. Z. Kąkolewski. Do zarządu wybrano drh. Pospiesznego prezesem, drh. Łozę z Opalenicy wiceprezesem, drh. Z. Kąkolewskiego z Grodziska sekretarzem, drh. St. Kolińskiego skarbnikiem, dh. Wojciechowskiego naczelnikiem, dh. Ławniczaka z Wielichowa podnaczelnikiem, oraz dh. dh. Pitułę z Wielichowa i Szajstka z Modrza ławnikami. Delegatem na zjazd Rady Związkowej do Warszawy wybrano dh. nacz. okr. Wojciechowskiego. Na pokrycie kosztów podróży delegata do Warszawy uchwalono zawezwać gniazdo okręgowe do złożenia po 500 marek. Uchwalono podwyższenie składek okr. na 200 marek od członka odwołalnie oraz omawiano projektowany na koniec czerwca r. b. trzydniowy zlot okr. w Grodzisku. — Przyjęto gniazdo Opalenica z rozporządz. Dzielnicy do okr. grodziskiego. — W wolnych wnioskach podaje nacz. okr. kilka projektów celem pobudzenia większej gorliwości po gniazdach; wnioski te przyjęto. Również przychylnie przyjęto projekt dh. Pituły w sprawie urządzania

wieczorków oświatowych dla młodzieży sokolej, zalecając z pracą tą jak najrychlej rozpocząć.

Z Okr. Ostrowskiego. Zjazd delegatów odbył się w Ostrowie 11 lutego. Obrady zagaił prezes okręgowy dh. Krzanowski, witając przedstawiciela Dzielnicy dh. przesa Dzielnicy Powidzkiego oraz przedstawicieli wojskowości p. kapitana Trzcińskiego, instruktora przy P. K. U., poczem zdał sprawę z ogólnej działalności okręgu. Z sprawozdania sekretarza wynika, że okręg liczył z początkiem roku 26 gniazd; w ciągu roku założono 35, ogółem więc było 61 gniazd. Dnia 21 stycznia nastąpił rozdział okręgu przez utworzenie osobnego okręgu Jarocińskiego, do którego przydzielono z Ostrowskiego 15 gniazd, tak iż w okr. Ostrowskim pozostaje 46 gniazd. Sprawozdanie skarbnika wykazuje dochodu 224 463 marek, rozchodu 189 906 marek, tak iż pozostaje 34 496 marek. Druh naczelnik dał pogląd na udział gniazd w poszczególnych zlotach i na rozwój ćwiczeń w okręgu. Po sprawozdaniach rozwodził się dh. prez. Dzieln. Powidzki obszernie o zadaniach Tow. Sokolich dh. Bereszyński z Ostrowa omawiał regulamin związkowy. — Do zarządu okr. wybrani zostali dh. dh.: Kazimierz Krzanowski z Ostrowa prezesem, Leon Górecki z Ostrowa zast. prez., Wincenty Skrobalski z Ostrowa sekretarzem, Wiktor Jankowski z Ostrowa skarbnikiem, A. Wodniakowski z Ostrzeszowa naczelnikiem, Ign. Bereszyński z Ostrzeszowa zast. nacz. oraz dh. dh. St. Mystkowski z Kalisza, St. Staszak z Kępna, Fr. Godyński z Ostrowa i A. Nowaczyk z Ostrowa radnymi. Do okr. sądu honorowego wybrano dh. Myka z Ostrowa, Lutra z Kalisza, Grussa z Skalmierzyc, Pussaka z Ostrowa i Ciecińskiego z Kępna; do komisji rewizyjnej dh. Kothego i Myka; jako delegatów na zjazd w Warszawie 18 lutego druhów: Mystkowskiego, Wodniakowskiego, Krzanowskiego, Góreckiego i Pusaka. Celem zasilenia kasy okręgowej uchwalono jednorazowy podatek od gniazd do 50 członków 5000 marek, do 120 członków 750 marek do 220 członków 10 000 marek, ponad 220 członków 15 000 marek oraz podwyższyć składkę do okręgu na 100 mk. za ½ r. od członka. — W zjeździe uczestniczyło 35 delegatów, reprezentujących 18 gniazd.

Metoda Niels Bukha.

W nr. 10—11 „Przeglądu Sokolego“ znajdujemy krótką rzecz o nowej metodzie gimnastycznej, stosowanej „przez duńskiego kierownika kursów dla przodowników wiejskich towarzystw gimnastyczno-strzeleckich“ Niels Bukha. Jest to zapewne pierwsza polska wzmianka o wychowawcy fizycznym, którego wyższa szkoła gimnastyczna w Ollerup budzi zainteresowanie w całym świecie, ściągając młodzież, pragnącą poświęcić się pracy fizyczno-wychowawczej z Anglji, Francji, a nawet Ameryki. Informacje druha A. W. w „Przeglądzie Sokolim“ nie pochodzą niestety z pierwszej ręki, lecz z „Deutsche Turnzeitung“ i informator przypuszcza słusznie, że są bardzo niedokładne i pobieżne.

Tymczasem sprawa jest dość ważną, by zapoznać się z nią gruntowniej. Choćby dla tego, że Niels Bukh swych „cudów“ gimnastycznych dokonuje na wieśniakach. A i ludność Polski w głównej mierze jest wieśniaczą. Najlepiej zapewne instruktorzy wojskowi wiedzą o jej ciężkości fizycznej, o jej braku gibkości, spowodowanej pracą zawodową. Przedewszystkiem tedy wojskowość nasza powinna się żywo zainteresować metodą gimnastyczną Bukha, gdyż stosowanie jej wobec żołnierzy wieśniaków wydałoby z pewnością rezultaty jak najlepsze. Piszący te słowa, korespondując z Bukhiem, który odbył już z swą drużyną podróże po Austrji i Niemczech, budząc pokazami swemi gimnastycznemi wszędzie podziw, wie, iż duński wychowawca fizyczny gotów by był przybyć również do Polski. Powtarzamy, że Oddział III Sztabu powinien się sprawą tą zainteresować, a pokazy takie wzbudziły by z pewnością również żywe zainteresowanie w naszych kołach gimnastycznych i sportowych.

O gimnastyce Niels Bukha podajemy niżej zdanie głośnego inspektora gimnastyki K. A. Knudsena za duńskiem czasopismem „Danmarksposten“ (nr. 10, październik 1922). K. A. Knudsen, którego doskonały podręcznik gimnastyki powinien znaleźć się w polskiem tłomaczeniu, pisze:

„Jakkolwiek Niels Bukh dopiero w r. 1905 rozpoczął swą właściwą pracę gimnastyczną, jest on obecnie znany w całej Danji i piętno swe wyrył na gimnastyce, ćwiczonej zarówno przez dorosłych jak przez dzieci, — ba, nazwisko jego znane jest daleko poza granicami Danji, zwłaszcza w Anglji, Ameryce, Holandji, Belgji, Niemczech, Austrji prócz wszystkich naturalnie krajów skandynawskich“. Z życiorysu obecnie 43-letniego Bukha podajemy kilka szczegółów. Jako syn nauczyciela przy uniwersytecie ludowym we Vallekilde zapoznał się w szkole tej z systemem Linga i wkrótce stał się sam dzielnym przodownikiem gimnastycznym, nadzwyczaj lubianym przez rówieśników. Licząc lat 20 objął po ojcu gospodarstwo, lecz sprzedał je po 7 latach, by z zarobkiem 7 tysięcy koron w kieszeni poświęcić się w całej pełni zawodowi wychowawcy fizycznego. Najpierw ukończył Państwowy Instytut gimnastyczny w Kopenhadze (1908—09), a następnie seminarjum nauczcielskie (1909—12), rozszerzając swe ogólne wiadomości. Ucząc się, był równocześnie nauczycielem gimnastyki swych kolegów. Gdy w r. 1912 poszukiwano kierownika dla duńskiej drużyny konkurencyjnej w gimnastyce Linge na Igrzyska olimpijskie w Sztokholmie, wybór padł na N. Bukha. Dzięki jego pracy drużyna duńska zdobyła drugą nagrodę. W r. 1913 z inicjatywy Sorbony zwołano w Paryżu Kongres wychowania fizycznego, Uniwersytet kopenhaski wysłał Bukha jako kierownika drużyny duńskiej. W następnym roku nabył do spółki ze szwagrem na własność uniwersytet ludowy w Ollerup, gdzie rozpoczął właściwą swą działalność. Tu kształci młodych wieśniaków na kierowników gimnastyki w organizacjach strzeleckich. Przy tej pracy dochodzi do swej metody „gimnastyki prymitywnej“ czyli „gimnastyki podstawowej“. Szkoła cieszy się taką frekwencją, że rozszerza ją na „wyższą szkołę gimnastyczną“ przy pomocy materjalnej swych wdzięcznych uczniów i parlamentu duńskiego. „W dniu 1 maja 1920 r. — pisze K. A. Knudsen — otwarto szkołę Bukha, która kosztowała około ½ miljona koron, a która jest równie jedyną w swoim rodzaju, jak człowiek, który ją stworzył. Może ona pomieścić około 100 uczniów w pokojach o dwóch łóżkach, i była corocznie przepełniona, w czasie 5 miesięcy zimowych przez młodzieńców, a w 3 miesiącach latowych przez dziewczęta. Poza gimnastyką wraz z przedmiotami, które się z nią łączą, anatomją, fizjologją, teorją gimnastyki, uczniowie słuchają historji i literatury oraz języków duńskiego, niemieckiego, angielskiego, rachunków, fizyki, matematyki i t. d. W każdym czasie znajdzie się w szkole obcokrajowców. Sztandar narodu, z pośród którego uczniowie znajdują się w szkole, umieszcza się w sali gimnastycznej. Przebywa tam zwłaszcza wielu Anglików. Ci jakoby metodę Bukha uznawali specjalnie“.

I co jest charakterestycznem w metodzie Bukha? — zapytuje się Knudsen.

„Podstawą jej jest szwedzko gimnastyka Linga. Nie jest to tyle nowy system, jaki Bukh stworzył, ile nowa metoda pracy. Przyspieszył on tempo pracy w sali gimnastycznej i pokazał, w jaki sposób większą drużynę można przytrzymać przy energicznej pracy, nawet gdy jednostki stoją na różnym poziomie. Pracę swą dzieli on na „gimnastykę prymitywną“ lub „**gimnastykę podstawową**“, na „**gimnastykę zaprawiającą**“ (treningową) i na „**gimnastykę pokazową**“.

„Doświadczenia z sali gimnastycznej nauczyły Bukha, że powszechna, wszechstronna gimnastyka wówczas dopiero wywiera pełny dodatni wpływ, jeżeli usunie się błędy w rozwoju cielesnym dla wszystkich młodych ludzi wspólne i doprowadzi się ich do takiego stanu, na jakim stali by, gdyby jednostronny wpływ życia kulturalnego nie był wpłynął ujemnie na ich rozrost i rozwój.

„Najważniejszemi i powszechnemi błędami, o które chodzi, są następujące:

Kręgosłup posiada za wielkie skrzywienie w części piersiowej (okrągłe plecy), część szyjowa zwiesza się wprzód (zwieszona głowa), a skrzywienie części lędźwiowej jest bądź za wielkie (wklęsłe plecy), bądź za małe. Kręgosłup posiada za mało giętkości, zwłaszcza w kierunku zmniejszenia wypukłości plecy.

Mieśnie piersiowe są za krótkie, tak iż barki podane są naprzód (barki zwieszone, płaska pierś), a zdolność poruszania ramionami jest ograniczona.

Mięśnie kolanowe (ściągna) są za krótkie, tak iż stawy biodrowe są za sztywne, co hamuje swobodę ruchu nóg.

Część grup mięśniowych, zwłaszcza mięśnie brzuszne, nie jest należycie rozwinięta.

Ruchy ciała są w całości ociężałe, niezgrabne, brak im swobody, gdyż zdolność w kierunku koordynacji i izolacji (swobody ruchów) nie jest rozwinięta.

„Wady te, powstałe przez jednostronność, usunąć należy również przez jednostronność, twierdzi Bukh. W pierwszych dwóch miesiącach z ogółem 5, w których ćwiczy swych uczniów męskich, pracuje on najjednostronniej nad usunięciem tych błędów. Część piersiową kręgosłupa obrabia się przez czynne i bierne ruchy w kierunku jego wypukłości, a zatem wstecz. Zatraconą giętkość lędźwi w kierunku ich wypukłości zdobywa się z powrotem przez skłony wprzód; przeważna część tychże skłonów przyczynia się równocześnie do wzmożenia giętkości stawów biodrowych, naciągając ścięgna.

Partję barkową uruchamia się przez liczne ruchy ramion rozmaitego rodzaju oraz przez skłony napięte z takim rezultatem, że barki wysunięte naprzód cofają się powoli wstecz na swoje miejsce.

„Partje mięśni, cofnięte w swym rozwoju, zaprawia się (trenuje) ze specjalnym, jednostronnym naciskiem; odnosi się to zwłaszcza do umięśnienia brzusznego, zaniedbanego u przeważnej części ludzi kultury.

„Niezgrabności i ociężałości, brakowi swobody i sztywności ruchów przeciwdziała się przez łatwe drobne ćwiczenia, wymagające głównie koordynacji i izolacji (niezależności jednego ruchu od drugiego). Uczniowie uczą się przez to ekonomji mięśni, co posiada wielkie znaczenie przy pracy codziennej, przy której trwoni się wiele sił wskutek braku zdolności powstrzymywania od współpracy mięśni niepotrzebnych.

„Gdy Bukh przez tę **„prymitywną gimnastykę"** usunął u swych uczniów najgorsze wady i doprowadził do tego, że cały ich aparat ruchu: stawy, mięśnie i nerwy, funkcjonują stosunkowo pewno i lekko, — nadchodzi czas przejścia do gimnastyki ogólnej, wszechstronnej, zaprawiającej całe ciało harmonijnie, do **„gimnastyki zaprawiającej"**. Następnie, gdy chodzi o wykazanie rezultatów całej pracy, przechodzi do trzeciego, ostatniego ogniwa w swym planie pracy: do **„gimnastyki pokazowej"**, gdzie przez piękne, plastyczne postawy i ruchy usiłuje widzom dać szereg „obrazów" z osiągniętej kultury ciała w kierunku lekkości, swobody i piękności ruchów, oraz w kierunku zwinności, panowania nad sobą i siły".

K. A. Knudsen stwierdza w dalszym ciągu, że Niels Bukh w pomysły swej metody gimnastycznej wcielił główny postulat finladzkiej wychowawczyni fizycznej, p. Elli Bjoerksten, której kurs przeszedł w r. 1913, postulat estetyki w gimnastyce i tak kończy swój artykuł: „W nowości, którą dał Bukh, jest coś z „jaja Kolumba". Idee jego są proste i jasne, a każdy zdolny nauczyciel gimnastyki może je wprowadzać w czyn. Dla tego mogły się one rozszerzyć u nas (w Danji) z taką szybkością. Rozszerzą się one niemniej zagranicą.

Tłom. T. P.

Kronika sportowa.

Pływactwo polskie w 1923 r.

Polski Związek pływacki w Warszawie projektuje następujący rozkład zawodów pływackich na r. b.: 2. kwietnia, Warszawa: otwarcie sezonu, wyścig wpoprzek Wisły; 20—21 maja: zawody kwalifikacyjne; 3 czerwca: dalszy ciąg zawodów kwalifikacyjnych; 29 czerwca: wyścig międzymiastowy (1800 mtr.); 30 czerwca, Kraków: Wpław przez Kraków (3600 mtr.); 1, 8 i 15 lipca: mistrzostwo okręgowe; 22—29 lipca, Warszawa: zawody dla niższych kategorji; 4, 5, 6 sierpnia: o mistrzostwo Polski; 12 sierpnia, Warszawa lub Toruń: o mistrzostwo Wisły (10—15 klm.); w sierpniu również zawody o mistrzostwo morza polskiego; 18 i 19 sierpnia, Warszawa: zawody międzynarodowe; 30 września: wyścig wpoprzek Wisły. Zamknięcie sezonu.

Co do przeprowadzenia organizacji zawodów, nie jest jeszcze ustalone, czy przeprowadzi je polski Związek pływacki, czy też powierzy poszczególnym klubom.

Polski kalendarz sportowy.

W kwietniu r. b. będzie wydany kalendarz sportowy, którego brak daje się odczuwać w sferach sportowych. Kalendarz zawierać będzie obszerny dział informacyjny o stanie sportu, zarówno polskiego jak i zagranicznego.

Z życia gniazd.

Śmigiel. Dnia 9 stycznia odbyło się roczne walne zebranie, na którem zarząd zdawał sprawę z całorocznej działalności. Członków liczy gniazdo 93, zebrań odbyło się ogółem 36 i to 1 walne, 1 nadzw. walne, 10 plenarnych, 23 zarządu i 1 sądu honorowego. Obroty kasowe wykazywały 444 104,28 marek w dochodzie, 439 615 marek w rozchodzie, tak iż pozostaje 4 489,28 marek. Sprawozdanie naczelnika wykazywało żywy udział druhów i młodzieży w ćwiczeniach, wycieczkach i zlotach; w zawodach okręgowych w Lesznie zdobyli dh. dh. Szulc Florjan III nagrodę i Szulc Roman IV nagrodę. Do zarządu wybrani zostali dh. dh.: Wł. Pioch prezesem, Leonard Graczyk wiceprezesem, F. Walkowiak sekretarzem, Wł. Bromka zast. sekr., Jan Skorupski skarbnikiem, Fl. Szulc naczelnikiem, Wł. Fęglewski zast. nacz., C. Kasperska bibljotekarką oraz A. Bajon, P. Ziegler, S. Larek, J. Jasiński i Cz. Abt. Składki podwyższono na marek 100 miesięcznie, wstępne na marek 200.

Mosina. Roczne walne zebranie odbyło się dnia 14 stycznia pod przewodnictwem dh. Z. Rittera. Obszerne sprawozdanie z całorocznej działalności zdali dh. dh. sekretarz, skarbnik, naczelnik i bibljotekarz. Do zarządu wybrani zostali dh. dh.: Bol. Strzelecki prezesem, A. Kaczmarek sekretarzem, H. Wosiński skarbnikiem, J. Jaworski bibljotekarzem, M. Urbaniak naczelnikiem. Składki podwyższono dla ćwiczących na 100 marek a dla niećwiczących na 150 marek miesięcznie, wstępne na 500 marek. Lekcje ćwiczeń odbywają się nadal w wtorki i czwartki o godz. 8 wiecz.; zebrania miesięczne w pierwszą niedzielę miesiąca.

Ceny druków w naszym Sekretarjacie ulegają podwyżce w miarę dewaluacji marki. Ceny ogłoszone swego czasu nie są już miarodajne.

Nakładem Dzielnicy Wielkopolskiej Związku Sokołów. — Redaktor Antoni Wolski w Poznaniu.
Czcionkami Drukarni Polskiej, T. A. w Poznaniu.